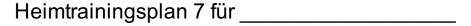


## VfB Hannover-Wülfel





Der Heimtrainingsplan 7 steht ganz im Zeichen der Ausdauer. Wenn ihr in den vergangenen Wochen ansatzweise eure Läufe gemacht habt, stellt die Aufgabe für heute bis Montag nicht wirklich eine Herausforderung dar. Runter vom Sofa, rein in die Seelhorst! Bitte messt eure Zeit für eine Runde auf dem Jogging-Pfad (2,9km) und stellt diese dann unter:

https://www.bullsheet.de/S/VfB-Heimtraining Laufen 2qLe8yPP6s3E ein. Falls ihr unterwegs noch ein-zwei Pausen machen müsst, kein Problem. Aber wenn ihr nicht zu schnell lauft, werdet ihr die Runde auch am Stück schaffen. Nehmt eure Eltern und Geschwister gleich mit. Auch diese können/sollen sich in die Tabelle eintragen und versuchen sich in den nächsten zwei Wochen zu steigern. Viel Spaß bei dem herrlichen Wetter. Stay fit!

Samstag,	04.	.04

		ouag, o	
#9	li	re	li/re
Balljonglieren			
VfB joggt die Seelhorst!			

Sonntag, 05.04.		
li	re	li/re

Montag, 06.04.

			_	
li	re	li/re		Anzahl der erfolgreichen
				Wiederholungen angeben
				erreichte Zeit eintragen

## Wiederholung/Festigung

Freie Übungs- auswahl aus den	•••		(**)
Trainings 1-6			
Freie Übungs-			
i iele obullys-	(* *)	(●●)	(× •)
auswahl aus den			

<b>:</b>	( <u>•</u>	
$\odot$	(o_o)	().
		)

<b>(</b>		(:)
$\odot$	<u></u>	